

Acepta, Libera y Agradece

Accetta, Liberati e Rendi grazie.

“Acepta”, cioè accettare

Quando accettiamo tutto e non lo combattiamo più, iniziamo a vederlo da una prospettiva diversa e si apre la possibilità di considerarlo come qualcosa che è lì per farci crescere, che può permetterci di procedere verso un’ulteriore evoluzione. Si apre dentro di noi uno spazio di quiete, che ci conduce al gradino successivo.

“Libera”.

Ora siamo pronti a liberarci da ciò che ci ha attanagliato e appesantito da chissà quanto tempo.

Lo possiamo fare dentro di noi, ma è molto potente anche farlo attraverso un rituale. Ad esempio donando ciò che **non vogliamo più nella nostra vita al Fuoco** o a Pacha Mama, affinché lo trasformino secondo il principio dell’Ayni, della Reciprocità, ci donino in cambio **energia sottile**, *Sami*.

“Ora puoi metterti davanti a un fuoco sacro che hai acceso, o in un luogo in Natura che ami e scrollarti letteralmente di dosso tutte le paure e i vecchi pensieri limitanti. Oppure puoi scriverle su dei fogli e gettarle nel fuoco. Mentre le lasci andare, inizia a ringraziare e mantieni nel tuo cuore questa frequenza.”

Si può **chiedere scusa a una persona** che abbiamo in qualche modo ferito, perdonarci per gli errori commessi o per essere spesso **giudici troppo duri verso noi stessi**. In questo passaggio la tradizione **Curandera** porta l’intervento del Cosmo vivente, degli elementi della Natura, che ci aiutano nella nostra sanación. Questo ci permette di riarmonizzare e riequilibrare tutto il nostro essere. Affidarci alla Pacha Mama e alle sue Forze, ci accompagna verso la **resa ad un’intelligenza profonda**, diversa dalla nostra, che può portare una riconnessione profonda con il nostro cuore. E così, aprendo il cuore a questa nuova frequenza, siamo pronti per il nuovo passo.

“Agradece”.

Rendere grazie. La gratitudine ci permette di vedere il bello di tutte le nostre parti. **Sia quelle luminose che quelle ombra.** Ci permette di vedere la bellezza lì dove non l'avevamo notata e di riconfigurare la situazione che stiamo vivendo in modo costruttivo ed evolutivo. **Doña Firmin** ci dice che anche questo può essere un passaggio difficile, perché spesso continuiamo a farci domande che ci mantengono bloccati, **anziché chiederci:** “cosa sto imparando da questa situazione?”, “quale parte di me ha bisogno di emergere ed esprimersi?”. La gratitudine è anche un atto di fede verso la vita, e abbiamo sperimentato che se si riesce ad essere grati già dopo aver accettato ciò che si sta vivendo, anche la liberazione diventa molto più veloce (cioè Acepta, Agradece, Libera). **La gratitudine “ci fa imboccare pienamente la via della “sanaciòn”,** perchè ci connette con il flusso della vita,

Possiamo sbagliare, rimanere bloccati in situazioni che non ci piacciono, perderci ed essere confusi, però ogni momento è buono per ritrovare dentro di noi quel fuoco che ci guida verso il nostro più vero Sé.

Luz de Vida José Luis Tavani